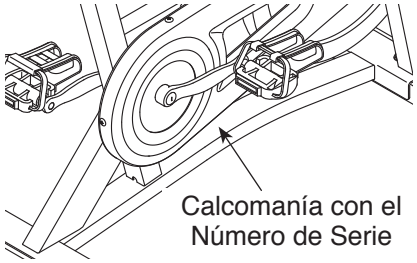
NordicTrack® GX 5.I

Nº de Modelo NTEVEX75911.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

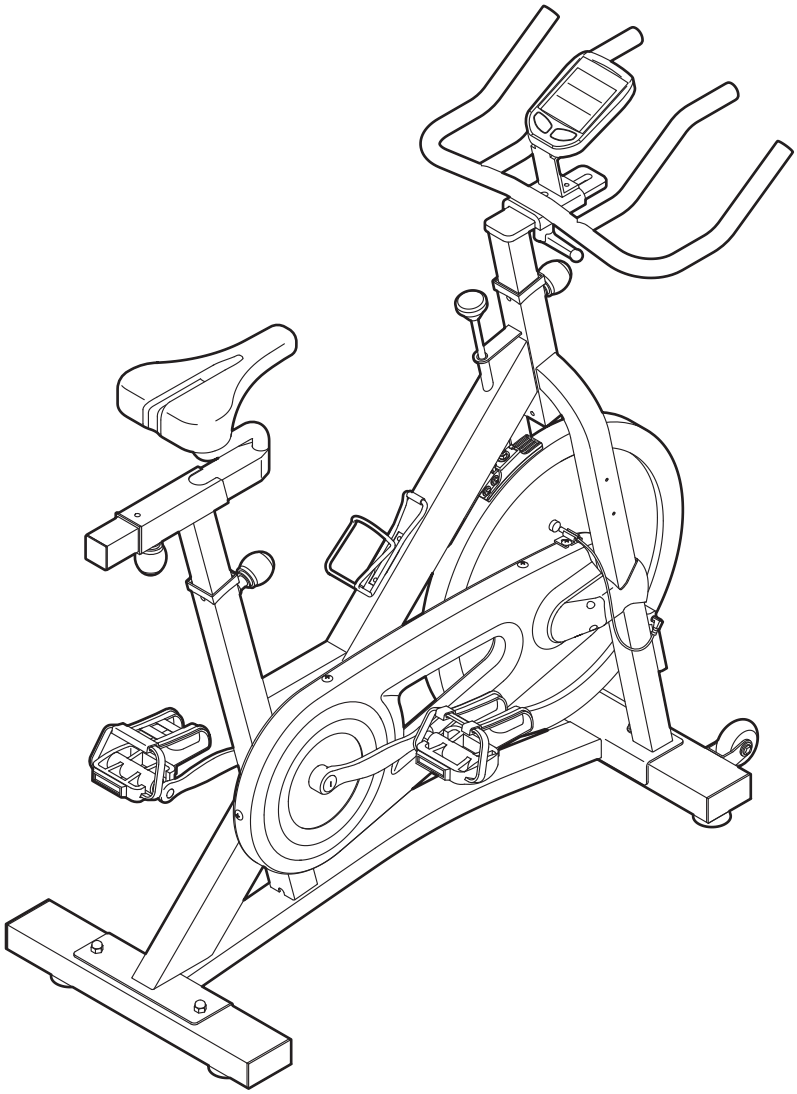
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



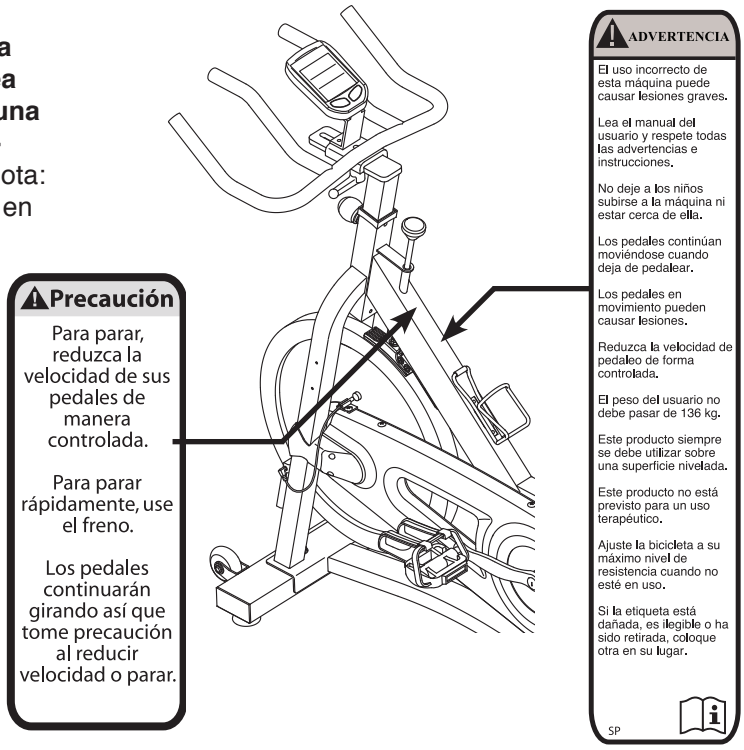
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 10
GUÍA DE EJERCICIOS 17
LISTA DE LAS PIEZAS 18
DIBUJO DE LAS PIEZAS 19
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
El uso incorrecto de esta máquina puede causar lesiones graves.
Lea el manual del usuario y respete todas las advertencias e instrucciones.
No deje a los niños subirse a la máquina ni estar cerca de ella.
Los pedales continúan moviéndose cuando deja de pedalear.
Los pedales en movimiento pueden causar lesiones.
Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
El peso del usuario no debe pasar de 136 kg.
Este producto siempre se debe utilizar sobre una superficie nivelada.
Este producto no está previsto para un uso terapéutico.
Ajuste la bicicleta a su máximo nivel de resistencia cuando no esté en uso.
Si la etiqueta está dañada, es ilegible o ha sido retirada, coloque otra en su lugar.
SP
Precaución
Para parar, reduzca la velocidad de sus pedales de manera controlada.
Para parar rápidamente, use el freno.
Los pedales continuarán girando así que tome precaución al reducir velocidad o parar.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias en su bicicleta de ejercicios antes de usar su bicicleta de ejercicios. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o personas con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios solamente como se indica en este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para uso doméstico. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en un garaje o en un patio cubierto, o cerca del agua.**

6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana, con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 2 pies (0.6 m) de espacio libre alrededor de la bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.**

9. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.**

10. **No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de 136 kg.**

11. **Mantenga siempre la espalda derecha mientras use la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.**

12. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.**

13. **Para detener rápidamente el volante presione la perilla de resistencia hacia abajo.**

14. **Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, ajuste completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.**

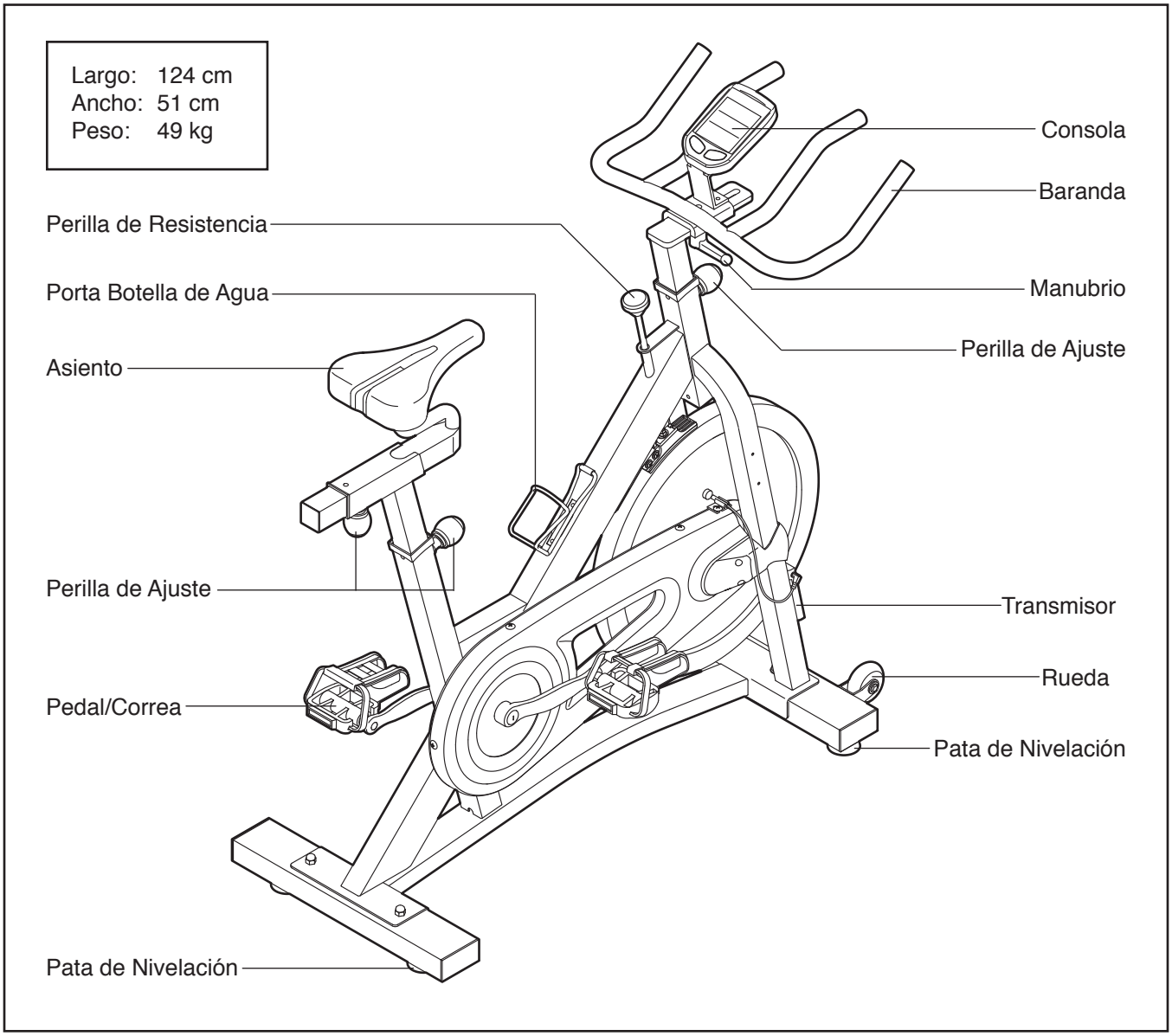
15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GX 5.1. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GX 5.1 proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

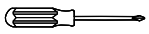
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en una área despejada y retire los materiales de envío. No deseche los materiales de empaque hasta que termine el montaje.

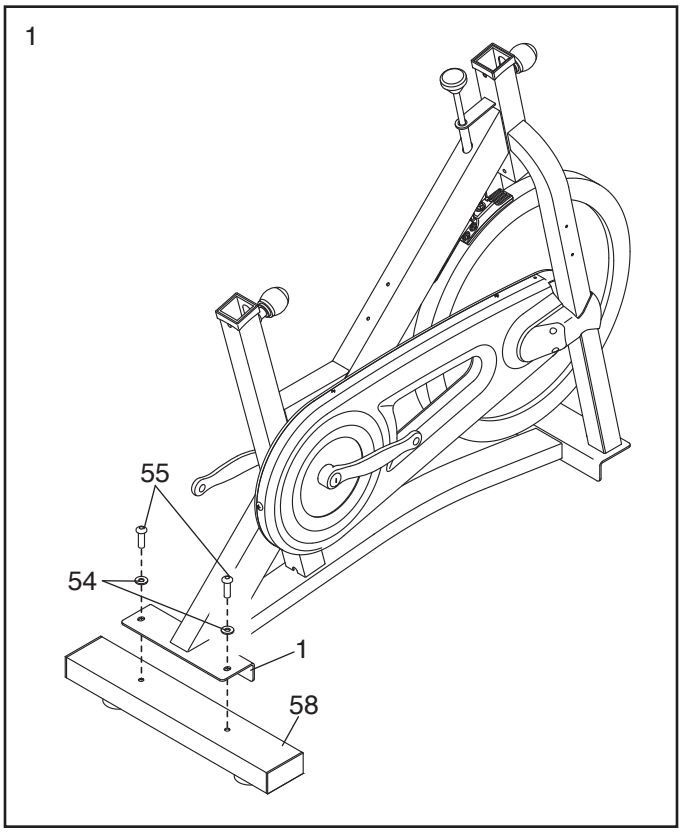
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere de una llave inglesa **y un destornillador estrella**  **.**

Nota: Si falta una pieza en el estuche de piezas, verifique si ya ha sido conectada previamente.

1. Retire los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (que no se muestra) de la parte de atrás de la Armadura (1) si es necesario. Deseche los tornillos, arandelas, y el soporte de envío.

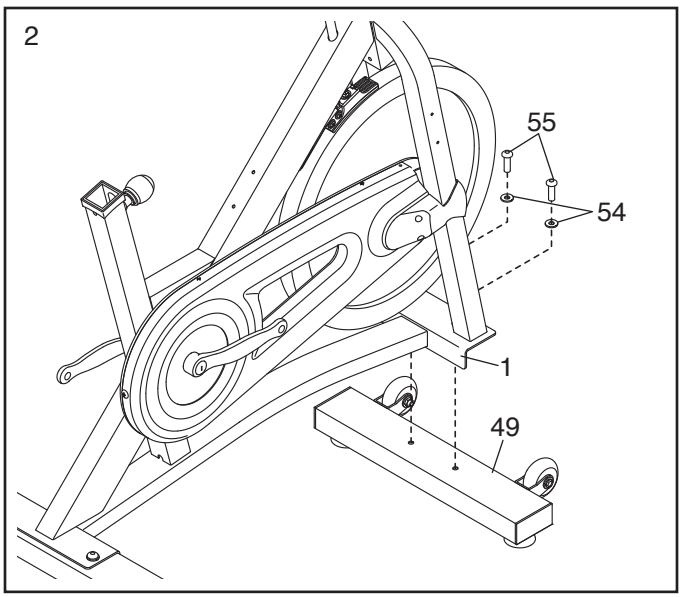
   Identifique el Estabilizador Trasero (58), el cual no tiene ruedas.

   Conecte el Estabilizador Trasero (58) a la Armadura (1) con dos Tornillos M8 x 16mm (55) y dos Arandelas M8 (54).



2. Retire los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de envío (que no se muestra) de la parte delantera de la Armadura (1) si es necesario. Deseche los tornillos, arandelas, y el soporte de envío.

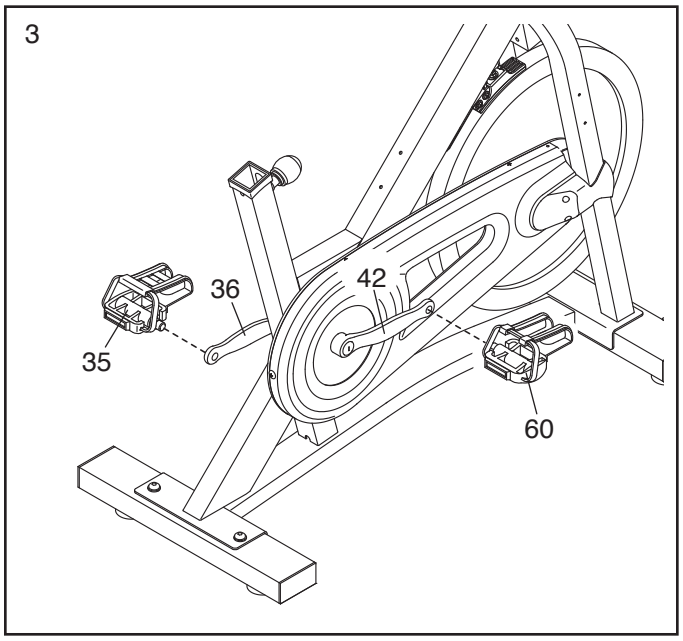
   Conecte el Estabilizador Delantero (49) a la Armadura (1) con dos Tornillos M8 x 16mm (55) y dos Arandelas M8 (54).



3. Identifique el Pedal Derecho (60), el cual está marcado con una “R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Usando una llave inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (60), en **dirección de las agujas del reloj**, dentro del Brazo de la Manivela Derecha (42).

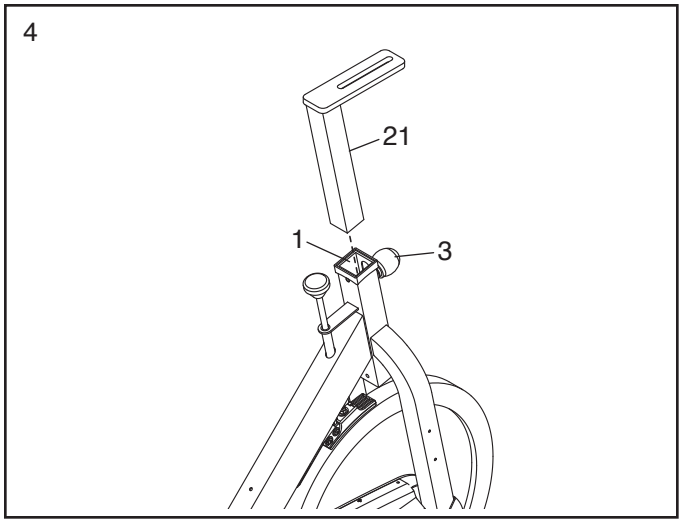
   Ajuste el Pedal Izquierdo (35) en **dirección opuesta a las agujas del reloj** dentro del Brazo de la Manivela Izquierda (36).



4. Oriente el Poste de la Baranda (21) como se muestra.

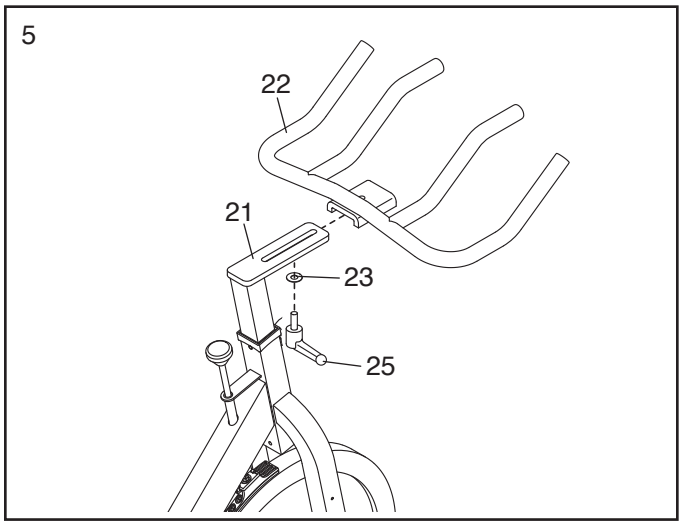
   Localice la Perilla de Ajuste (3) en la parte delantera de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia afuera. Entonces, inserte el Poste de la Baranda (21) dentro de la Armadura.

   Mueva el Poste de la Baranda (21) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (3) dentro de un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda y luego ajuste la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



5. Conecte la Baranda (22) al Poste de la Baranda (21) con un Manubrio (25) y una Arandela M10 (23).

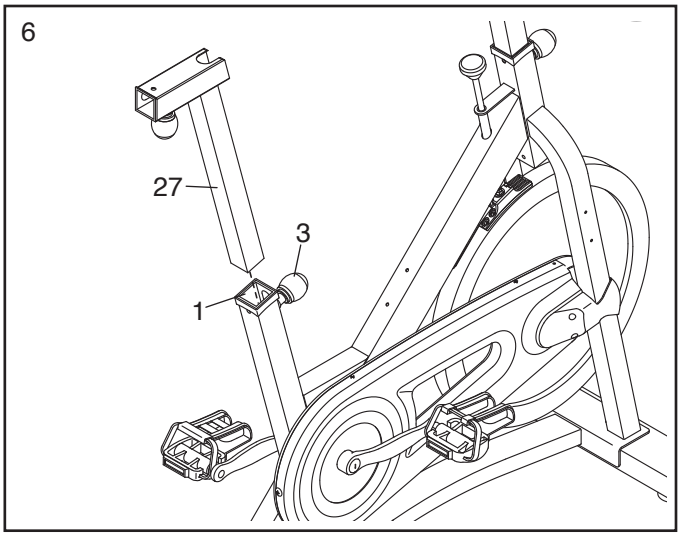
   Nota: El Manubrio (25) funciona como un Trinquete. Gire el Manubrio en dirección de las agujas del reloj, jale el Manubrio hacia afuera, gire el Manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, presione el Manubrio hacia adentro, y entonces gire de nuevo el Manubrio en dirección de las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que el Manubrio esté apretado.



6. Oriente el Poste del Asiento (27) como se muestra.

   Localice la Perilla de Ajuste (3) en la parte de atrás de la Armadura (1). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia afuera. Luego, inserte el Poste del Asiento (27) dentro de la Armadura.

   Mueva el Poste del Asiento (27) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla de Ajuste (3) dentro de un orificio de ajuste en el Poste del Asiento y luego ajuste la Perilla de Ajuste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



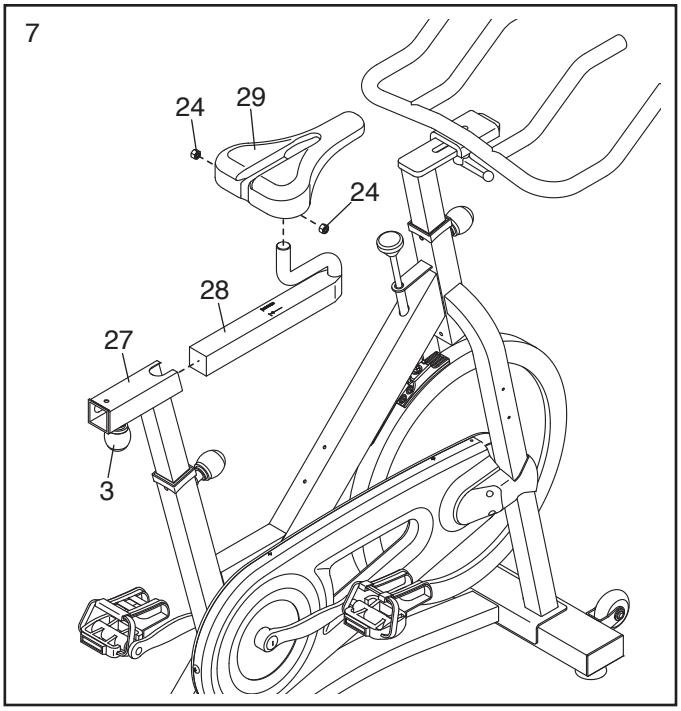
7. Oriente el Asiento (29) y el Porta Asiento (28) como se muestra.

   Conecte el Asiento (29) al Porta Asiento (28) con dos Tuercas Hexagonales de M8 (24). **Asegúrese de que la nariz del asiento este apuntando directamente hacia el frente antes de que ajuste las Tuercas Hexagonales.**

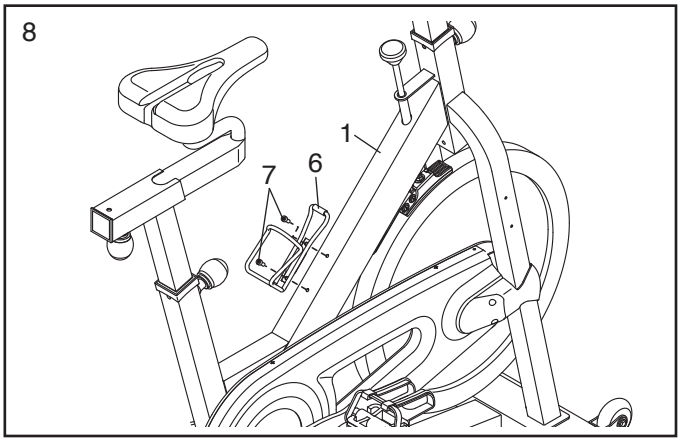
   Nota: Las Tuercas Hexagonales de M8 (24) puedan que hayan sido conectadas previamente a la abrazadera en el Asiento (29).

   Localice la Perilla de Ajuste (3) al Poste del Asiento (27). Afloje la Perilla de Ajuste y jálela hacia afuera. Entonces, inserte el Porta Asiento (28) dentro del Poste del Asiento.

   Deslice el Porta Asiento (28) a la posición deseada y entonces suelte la Perilla de Ajuste (3) dentro de uno de los orificios de ajuste en el Porta Asiento. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**

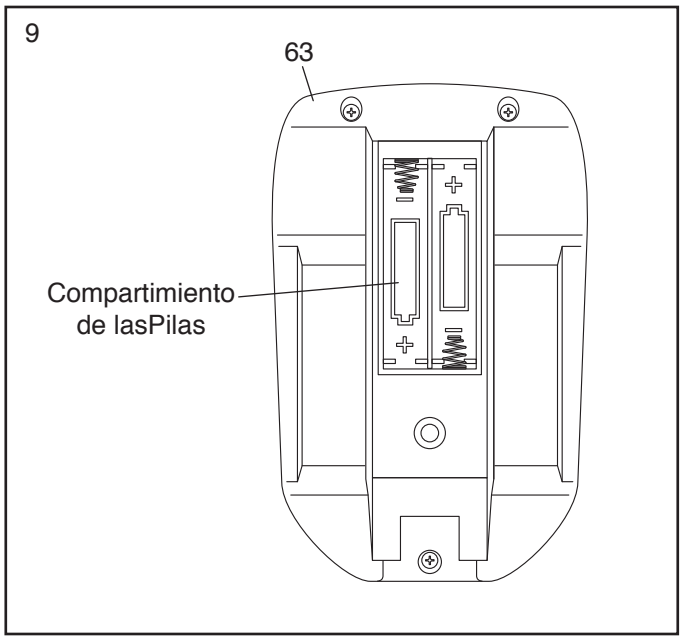


8. Conecte el Porta Botella de Agua (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M5 x 12mm (7).



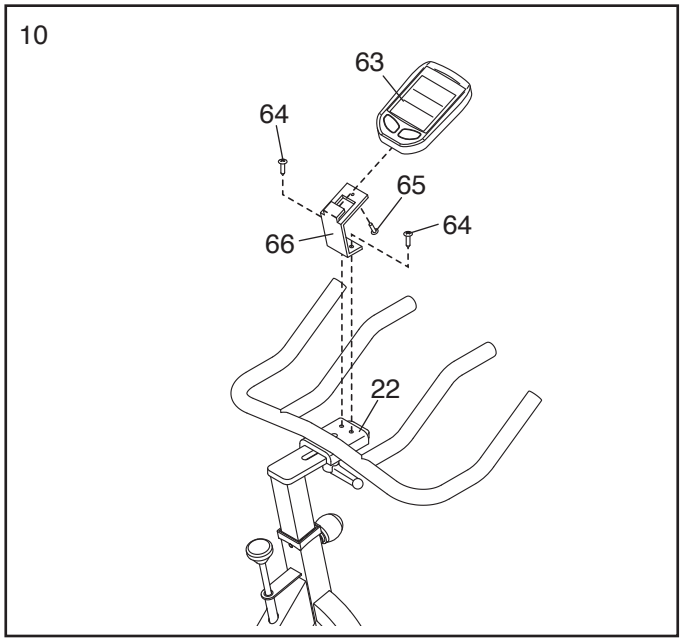
9. La Consola (63) requiere cuatro pilas AAA (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a temperaturas bajas, deje que alcance la temperatura del ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario pueden resultar dañados la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos.**

   Retire la cubierta de las pilas de la parte de atrás de la Consola (63), e inserte las pilas en el compartimiento de las pilas. **Asegúrese de que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de las pilas.** Luego, vuelva a conectar la cubierta de las pilas.



10. Conecte el Soporte de la Consola (66) a la Baranda (22) con dos Tornillos del Soporte (64). Nota: el Soporte de la Consola Puede que haya sido previamente conectado.

    Luego, conecte la Consola (63) al Soporte de la Consola (66) con un Tornillo de la Consola (65).



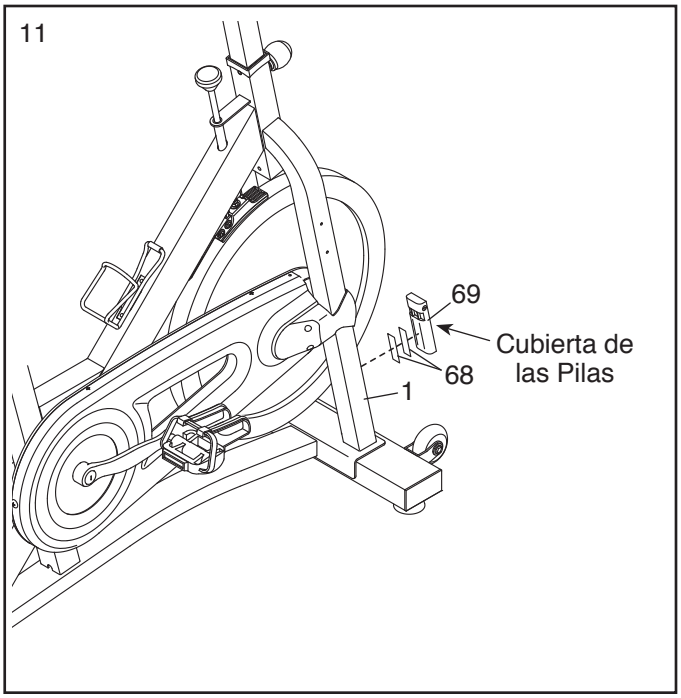
11. El Transmisor (69) requiere dos pilas AA (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas.

    Retire la cubierta de la pilas de la parte de adelante del Transmisor (69), e inserte las pilas dentro del compartimiento de la pilas. **Asegúrese de que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de pilas.** Luego, vuelva a conectar la cubierta de las pilas.

    Retire el forro adhesivo del Sujetador de Ganchos y Bucles. Presione un Sujetador en la Armadura (1) en el lugar indicado.

    Oriente el Transmisor (69) como se muestra. Presione el otro Sujetador (68) en la parte de atrás del Transmisor.

    Conecte el Transmisor (69) a la Armadura (1) usando el Sujetador de Ganchos y Bucles (68).

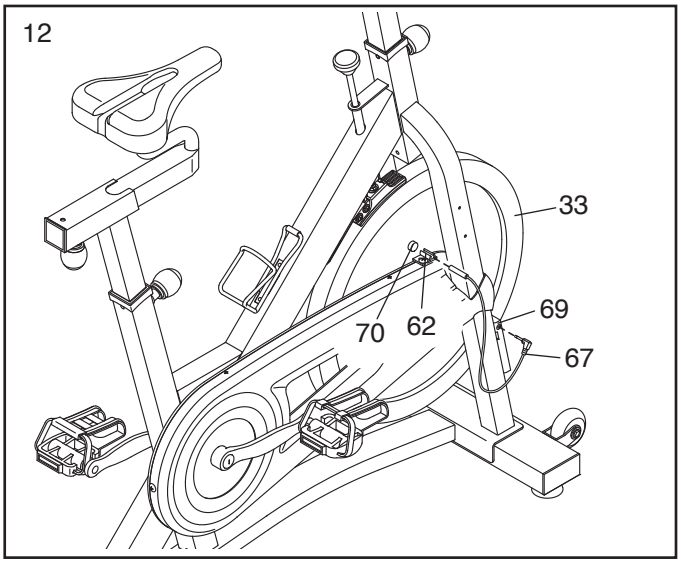


12. Enchufe el Interruptor de Lengüeta (67) dentro del Transmisor (69).

    Inserte el otro extremo del Interruptor de Lengüeta (67) dentro de la Abrazadera (62).

    Gire el Volante (33) hasta que el Imán (70) este alineado con el extremo del Interruptor de Lengüeta (67).

    Mueva el Interruptor de Lengüeta (67) de manera que el espacio entre el Interruptor de Lengüeta y el Imán (70) sea más o menos 3 mm.



13. **Asegúrese que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después que haya finalizado el montaje, puede que sobren algunas piezas. Para proteger el piso, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

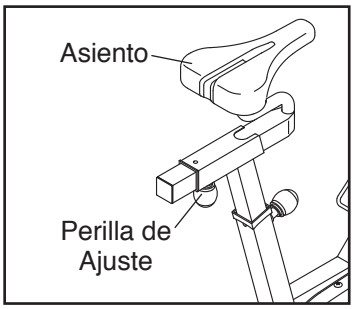
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda. También puede deslizar su asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, vea el dibujo del paso 7 en la página 7 del montaje. Afloje las tuercas en la abrazadera del asiento algunas vueltas, y entonces incline el asiento hacia arriba o hacia abajo, o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Entonces, vuelva a ajustar las tuercas.

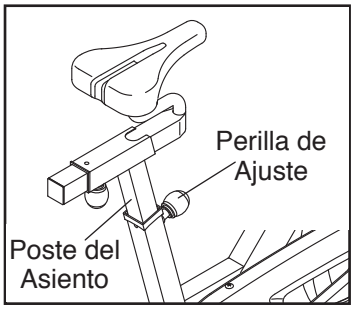
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia abajo. Entonces, mueva el asiento hacia adelante o hacia atrás, suelte la perilla de ajuste en un orificio de ajuste en el porta asiento, y ajuste firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.**

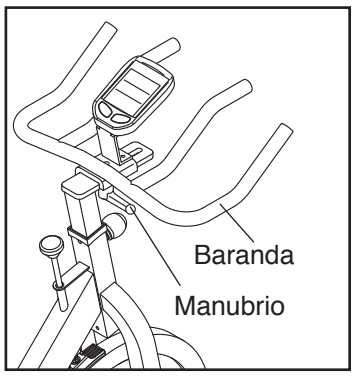
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para un ejercicio efectivo, el asiento debe de estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben de estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.



Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia afuera. Entonces, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla de ajuste dentro de un orificio de ajuste en el poste del asiento y ajuste firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.**

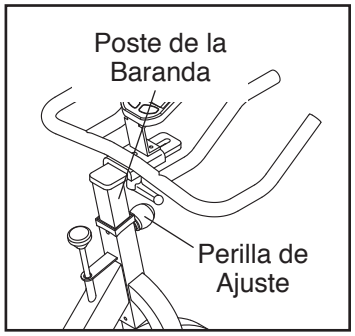
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DE LA BARANDA



Para ajustar la posición horizontal de la baranda, afloje el manubrio, mueva la baranda hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y entonces ajuste el manubrio.

Nota: El manubrio funciona como un trinquete. Para aflojar el manubrio, gire el manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, jale el manubrio hacia afuera, gire el manubrio en dirección de las agujas del reloj, presione el manubrio hacia adentro, y entonces gire el manubrio de nuevo en dirección opuesta a las agujas del reloj. Repita este proceso en dirección contraria para apretar el manubrio.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA



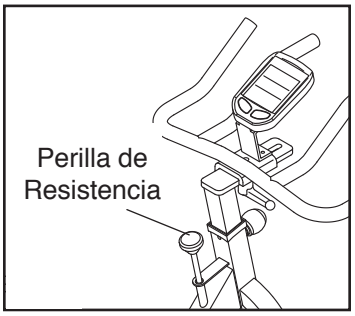
Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla de ajuste y jálela hacia afuera. Entonces, mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla de ajuste en un orificio de ajuste en el poste de la baranda, y ajuste firmemente la perilla de ajuste. **Asegúrese que la perilla de ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.**

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales (vea el dibujo en la página 4), simplemente jale los extremos de las correas del pedal. Para aflojar las correas del pedal, presione y sostenga las lengüetas de las hebillas, ajuste las correas de los pedales a la posición deseada y entonces suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Para parar el volante, presione la perilla de resistencia hacia abajo. El volante debería detenerse rápidamente por completo.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, ajuste completamente la perilla de resistencia.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación del estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo en la página 4) hasta que el movimiento sea eliminado.

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y ajuste todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza degastada.

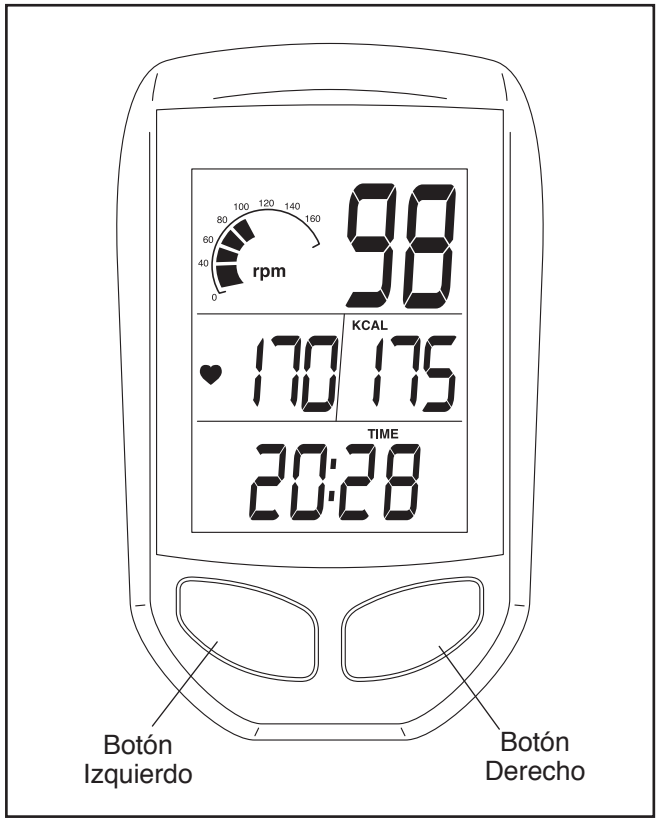
Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantenga la consola lejos de la luz directa del sol.**

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correcta se debe ajustar, el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, vea el dibujo del montaje paso 12 en la página 9.

Gire el volante hasta que el imán esté alineado con el interruptor de lengüeta. Deslice el Interruptor de Lengüeta ligeramente hacia o lejos del Imán. Entonces, gire el volante por un momento. Repita estos pasos hasta que las pantallas de la consola muestren la información correcta.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de funciones diseñadas para proveer información instantánea del ejercicio y hacer sus entrenamientos más efectivos.

La consola ofrece una alarma de ritmo cardíaco que le ayuda a mantener su ritmo cardíaco en la zona del ritmo cardíaco que usted ha seleccionado mientras hace ejercicios. Nota: para usar esta función, debe usar un monitor del ritmo cardíaco opcional (vea la página 16).

La consola le permite personalizar los ajustes, seleccionar un sistema de medidas, y registrar la información del usuario antes de comenzar a hacer ejercicios.

Para personalizar los ajustes de la consola, vea las instrucciones a la derecha. **Para fijar el reloj,** vea la página 14. **Para usar la consola,** vea la página 14. **Para usar la alarma del ritmo cardíaco,** vea la página 16.

Antes de usar la consola, asegúrese de que las pilas estén instaladas en la consola y el transmisor (vea paso 9 del montaje en la página 8 y el paso 11 del montaje en la página 9). Si hay una hoja de plástico en la pantalla, retire el plástico.

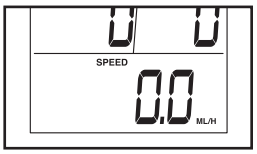
COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. **Encienda la consola.**

   Presione cualquier botón para encender la consola.

2. **Entre la función programar.**

   Primero, presione el botón Izquierdo repetidamente hasta que la palabra *SPEED* (velocidad) aparezca en la pantalla inferior.



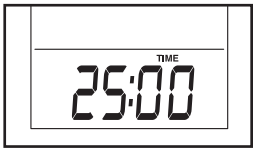
   Entonces, presione y sostenga el botón derecho por varios segundos para entrar a la función programar.

   Nota: La consola saldrá de la función programar automáticamente si varios segundos pasan y ninguno de los botones se presionan

3. **Fije una meta de tiempo si lo desea.**

   Cuando entre a la función programar, el lugar de los minutos [TIME] en la pantalla inferior destellará.

   Para fijar una meta de tiempo para su entrenamiento, presione el botón derecho repetidamente para seleccionar el número deseado de minutos. Para seleccionar una meta de tiempo rápidamente, presione y sostenga el botón derecho.



   Nota: Usted puede fijar una meta de tiempo entre 1 a 99 minutos.

   Nota: Si usted fija una meta de tiempo, la pantalla inferior contará de regreso el tiempo restante en su entrenamiento en vez del tiempo que ha transcurrido (vea el paso 3 de CÓMO USAR LA CONSOLA en la página 14).

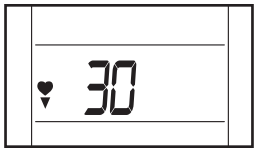
   Presione el botón izquierdo para avanzar al próximo ajuste.

4. **Defina la zona de la meta del ritmo cardíaco si lo desea.**

El ritmo cardíaco máximo destellará en la pantalla central izquierda.

Para fijar el ritmo cardíaco máximo, presione el botón derecho repetidamente para seleccionar el ritmo cardíaco deseado. Para seleccionar un ritmo cardíaco rápidamente, presione y sostenga el botón derecho.

Luego, presione el botón izquierdo. El ritmo cardíaco mínimo destellará en la pantalla del medio.



Para fijar el ritmo cardíaco mínimo, presione el botón derecho repetidamente para seleccionar el ritmo cardíaco deseado. Para seleccionar un ritmo cardíaco rápidamente, presione y sostenga el botón derecho.

Nota: Usted debe definir una zona de la meta del ritmo cardíaco para usar la alarma del ritmo cardíaco (vea CÓMO USAR LA ALARMA DEL RITMO CARDÍACO en la página 16).

Para determinar la zona de la meta del ritmo cardíaco, vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 17.

Presione el botón izquierdo para avanzar al próximo ajuste.

5. **Registre su género si lo desea.**

Un símbolo del género destellará en la pantalla inferior.

Presione el botón derecho repetidamente para seleccionar el símbolo que representa su género.

Presione el botón izquierdo para avanzar al próximo ajuste.

6. **Seleccione una unidad de medida si lo desea.**

La consola puede mostrar la velocidad, distancia, y el peso en medida estándar o métrica.

Las letras Lb (estándar) o Kg (métrica) destellarán en la pantalla inferior de la pantalla para mostrar que unidad de medida se selecciona.

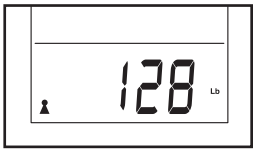
Presione el botón Derecho repetidamente para seleccionar la unidad de medida deseada.

Presione el botón Izquierdo para avanzar al próximo ajuste.

7. **Registre su peso si lo desea.**

Un ajuste del peso destellará en la pantalla inferior.

Presione el botón derecho repetidamente para seleccionar su peso. Para seleccionar su peso rápidamente, presione y sostenga el botón derecho.



Nota: Usted puede seleccionar un ajuste del peso entre 20 y 180 kg. **La bicicleta de ejercicios no deben usa por personas que pesan más de 136 kg.**

8. **Salga de la función programar en cualquier momento.**

La consola saldrá de la función programar automáticamente si pasa varios segundos y ninguno de los botones se presionan.

Nota: Para avanzar de nuevo por los ajustes descritos en los pasos 3 al 7, presione el botón Izquierdo repetidamente.

CÓMO FIJAR EL RELOJ

1. **Encienda la consola.**

   Presione cualquier botón para encender la consola.

2. **Registre la función Reloj.**

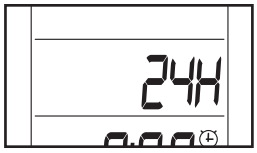
   Primero, presione el botón Izquierdo repetidamente hasta que el símbolo del reloj aparezca en la pantalla inferior.

   Entonces, presione el botón derecho por varios segundos para registrar la función del reloj.

   Nota: La consola saldrá de la función del reloj automáticamente si pasan varios segundos y ninguno de los botones se presionan.

3. **Cambie la notación del tiempo si lo desea.**

   La notación del tiempo destellará en la pantalla central derecha.



   Presione el botón derecho repetidamente para seleccionar la notación del tiempo deseado. Seleccione 12H ara un reloj de 12-horas. Seleccione 24H ara un reloj de 24-horas.

4. **Fije el tiempo.**

   Presione el botón izquierdo para seleccionar el ajuste de la hora. El ajuste de la hora destellará en la pantalla inferior.

   Presione el botón Derecho repetidamente para seleccionar el ajuste de la hora deseada. **Asegúrese de seleccionar el ajuste correcto de am o pm cuando seleccione el ajuste de la hora.**

   Presione el botón izquierdo para seleccionar el ajuste del minuto. El ajuste del minuto destellará en la pantalla inferior.

   Presione el botón derecho repetidamente para seleccionar el ajuste del minuto deseado.

5. **Salga de la funcion del reloj en cualquier momento.**

   La consola saldrá de la función del reloj automáticamente si pasan varios segundos y ninguno de los botones se presionar.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

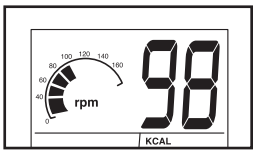
1. **Encienda la consola.**

   Presione cualquier botón para encender la consola.

2. **Use un monitor del ritmo cardíaco opcional si lo desea.**

   Para mostrar su ritmo cardíaco (vea el paso 3) o usar la alarma del ritmo cardíaco (vea CÓMO USAR LA ALARMA DEL RITMO CARDÍACO en la página 16), deber usar un monitor del ritmo cardíaco opcional (vea la página 16).

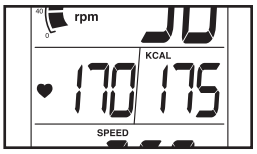
3. **Siga su progreso con las pantallas.**



   La pantalla superior izquierda—Mientras pedalee, el medidor del rpm en las pantallas indica la velocidad aproximada de su pedaleo en revoluciones por minuto (rpm) en un alcance de 0 rpm a 200 rpm. Barras aparecerán o desaparecerán en incrementos mientras cambia la velocidad de su pedaleo.

   La pantalla superior derecha—Esta pantalla muestra la velocidad de su pedaleo en revoluciones por minuto (rpm) en un alcance de 0 rpm a 240 rpm.

   Nota: Cuando deja de pedalear, esta pantalla muestra el promedio de la velocidad del pedaleo (rpm AVG) para su entrenamiento.

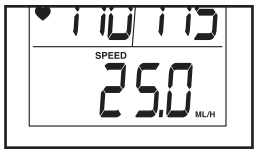


   La pantalla central izquierda—Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco (símbolo del corazón) en latidos por minuto (bpm) en un rango de 0 a 241 bpm cuando use el monitor del ritmo cardíaco opcional (vea la página 16).

   La pantalla central derecha—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías [KCAL] que ha quemado.

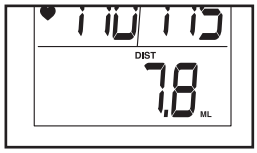
La pantalla inferior—Esta pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

Velocidad [VELOCIDAD]—Esta pantalla muestra la velocidad de su pedaleo en millas por hora (ML/H) o kilómetros por hora (KM/H).

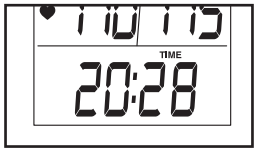


Nota: Cuando deje de pedalear, esta pantalla muestra la velocidad promedio del pedaleo (SPEED AVG) para su entrenamiento.

Distancia [DIST]—Esta pantalla muestra la distancia que ha pedaleado en millas [ML] o kilómetros [KM].

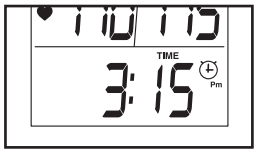


Tiempo [TIME]—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido en un alcance de 0 a 99 minutos.



Nota: Si fija una meta de tiempo (vea el paso 4), esta pantalla muestra el tiempo restante en el entrenamiento en vez del tiempo transcurrido.

Reloj (Símbolo del Reloj)—Esta pantalla muestra el tiempo del día usando un reloj de 12-hora o un reloj de 24-horas.



Presione el botón izquierdo repetidamente hasta que la pantalla inferior muestre la información del entrenamiento que usted está interesado en ver.

Para reajustar las pantallas, presione el botón Izquierdo repetidamente hasta que la palabra *TIME* (tiempo) aparezca en la pantalla inferior. Luego, presione y sostenga el botón derecho hasta que aparezcan ceros en las pantallas.

Para encender la iluminación de fondo de la pantalla por algunos segundos, presione el botón Derecho una vez en cualquier momento.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Las letras ML/H o KM/H aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar la unidad de medida, vea el paso 6 en la página 13.

4. Fije una meta de tiempo si lo desea.

Para fijar una meta de tiempo, vea el paso 3 en la página 12.

Para borrar la meta de tiempo, presione el botón Izquierdo repetidamente hasta que la palabra *TIME* (tiempo) aparezca en la pantalla inferior. Luego, presione y sostenga el botón derecho hasta que aparezcan ceros en la pantalla inferior.

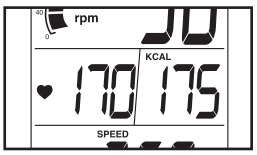
Nota: Si fija una meta de tiempo, la pantalla inferior contara de regreso el tiempo restante en su entrenamiento en vez de tiempo que ha transcurrido.

Cuando alcance su meta, un tono sonará por varios segundos. Luego, la consola comienza a contar el tiempo transcurrido.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Para mostrar su ritmo cardíaco, usted debe de usar un monitor de ritmo cardíaco opcional (vea la página 16).

Cuando se detecte su ritmo cardíaco es detectado, el símbolo del corazón destellará y su ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla central izquierda.



6. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

La consola tiene una función de “auto-apagar”. Si los pedales no se mueven y ninguno de los botones se presionan algunos minutos, la corriente se apagará automáticamente para ahorrar las pilas.

CÓMO USAR LA ALARMA RITMO CARDÍACO

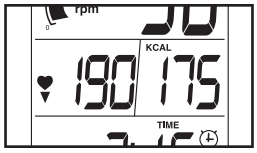
La alarma del ritmo cardíaco le avisará cuando su ritmo cardíaco este debajo o arriba de la zona objetiva del ritmo cardíaco.

IMPORTANTE: Usted debe usar un monitor del ritmo cardíaco opcional para usar la alarma del ritmo cardíaco (vea EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL a la derecha).

Para usar la alarma del ritmo cardíaco, primero vea el paso 4 en la página 13 y defina una zona objetiva ritmo cardíaco.

Mientras pedalea, la consola regularmente compara su ritmo cardíaco a la zona objetiva del ritmo cardíaco e indica si su ritmo cardíaco está más bajo o más arriba de la zona objetiva del ritmo cardíaco.

Cuando una flecha esté apuntando hacia abajo destella en la pantalla central izquierda, aumente la velocidad de su pedaleo.

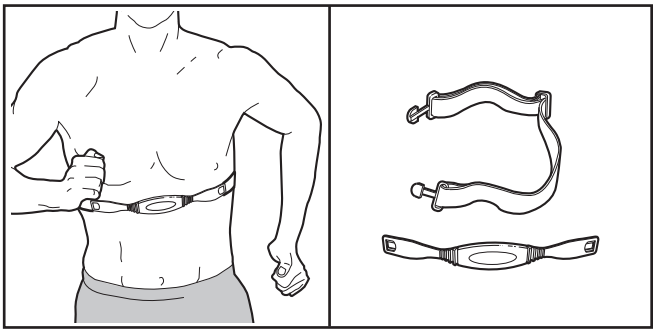


Cuando una flecha esté apuntando hacia arriba destella en la pantalla central izquierda, disminuya la velocidad de su pedaleo.

IMPORTANTE: El propósito de la alarma del ritmo cardíaco solo es de proveer solamente motivación. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL

El monitor del ritmo cardíaco opcional provee operación de manos libres y continuamente registra su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional, vea la portada de este manual.**



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♡
145	138	130	125	118	110	103	♡
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

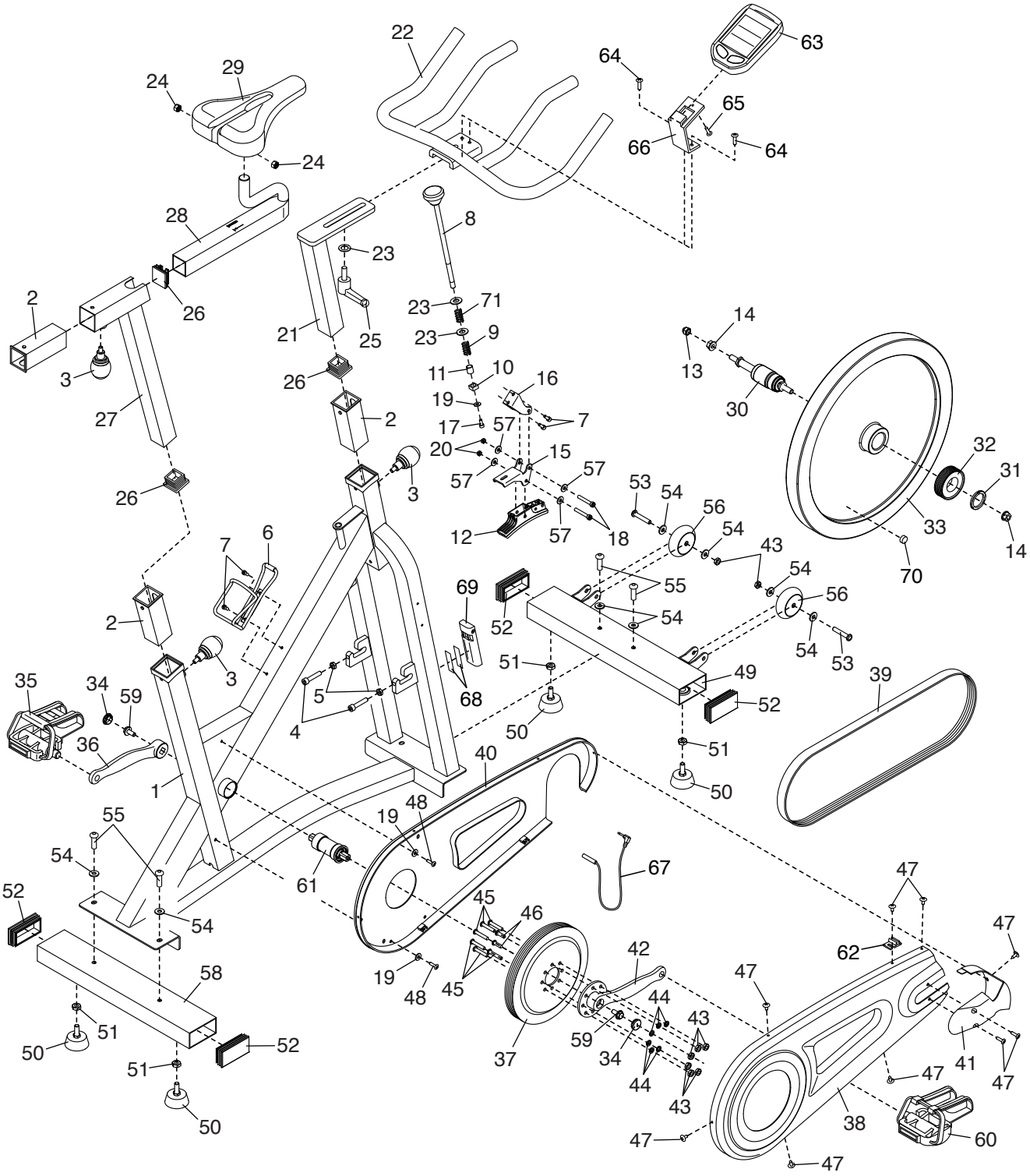
Nº de Modelo NTEVEX75911.0 R0312A

Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	3	Manga
3	3	Perilla de Ajuste
4	2	Perno de Cabeza Cuenca M8 x 40mm
5	2	Tuerca M8
6	1	Porta Botella de Agua
7	4	Tornillo de Cabeza Cuenca M5 x 12mm
8	1	Perilla de Resistencia
9	1	Resorte Corto
10	1	Tuerca Cuadrada 3/8”
11	1	Espaciador
12	1	Zapato del Freno
13	1	Tuerca Cubierta Negra
14	2	Tuerca con Reborde
15	1	Soporte de la Palanca
16	1	Soporte del Freno
17	1	Tornillo de Cabeza Cuenca M5 x 15mm
18	2	Perno Botón M6 x 45mm
19	3	Arandela M5
20	2	Contratuerca M6
21	1	Poste de la Baranda
22	1	Baranda
23	3	Arandela M10
24	2	Tuerca Hexagonal M8
25	1	Manubrio
26	3	Tapa del Porte
27	1	Poste del Asiento
28	1	Porta Asiento
29	1	Asiento
30	1	Juego de Cubos
31	1	Anillo
32	1	Polea Pequeña
33	1	Volante
34	2	Tapa de la Manivela
35	1	Correa/Pedal Izquierdo
36	1	Brazo de la Manivela Izquierda
37	1	Polea Grande
38	1	Protector Externo
39	1	Correa de Manejo
40	1	Protector Interno
41	1	Protector Delantero
42	1	Brazo de la Manivela Derecha
43	8	Contratuerca M8
44	6	Arandela Dividida
45	6	Perno Hexagonal M8 x 20mm
46	2	Perno Hexagonal M8 x 10mm
47	9	Tornillo Taladro M4 x 12mm
48	2	Tornillo M5 x 12mm
49	1	Estabilizador Delantero
50	4	Pata de Nivelación
51	4	Tuerca Hexagonal 3/8”
52	4	Tapa del Estabilizador
53	2	Perno de Cabeza Cilíndrica M8 x 45mm
54	8	Arandela M8
55	4	Tornillo M8 x 16mm
56	2	Rueda
57	4	Arandela M6
58	1	Estabilizador Trasero
59	2	Tornillo de la Manivela
60	1	Correa/Pedal Derecho
61	1	Cubo de la Manivela
62	1	Abrazadera
63	1	Consola
64	2	Tornillo del Soporte
65	1	Tornillo de la Consola
66	1	Soporte de la Consola
67	1	Interruptor de Lengüeta
68	1	Sujetador de Ganchos y Bucles
69	1	Transmisor
70	1	Imán
71	1	Resorte Largo
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información acerca de cómo ordenar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEX75911.0 R0312A



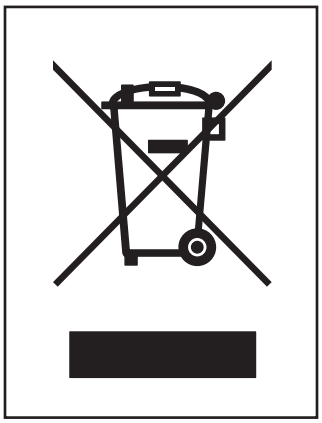
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto

Nº de Pieza 317582 R0312A

Impreso en China © 2012 ICON IP, Inc.